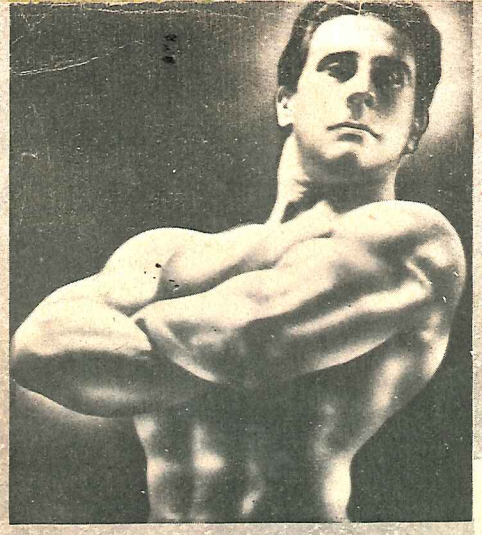
## HUITIEME LEÇON
## SAVATE

L'ART DEVASTATEUR DU COMBAT DE PIEDS
COMME IL SE PRATIQUE
DANS LES BAS FONDS FRANÇAIS

# SELF-DEFENSE

LES SECRETS DE LA " SELF-DEFENSE ", RÉUNIS A PARTIR DE SOURCES CONFIDENTIELLES DU MONDE ENTIER. - CES SECRETS SONT PUBLIÉS ICI POUR LA PREMIÈRE FOIS ! - CES DOUZE LEÇONS VOUS TRANSFORMERONT EN UNE FORCE AVEC LAQUELLE IL FAUT COMPTER.

Copyright by Jos Weider 1964
Imprimé en Belgique par E. VERCRUYSSE & fils S.P.R.L. - Bruges (3) - Rég. Comm. n° 497



# CORRESPONDANCE PERSONNELLE ET PRIVEE

## DE JOSEPH WEIDER

# L'art dévastateur du Combat de Pieds

Cher Elève,

Vous venez d'apprendre comment abattre en quelques secondes le plus grand boxeur ou le plus rude lutteur ! Maintenant vous devez éduquer vos pieds à délivrer des coups si dévastateurs que vous serez capable d'abattre en un clin d'œil un Rocky Marciano ou un Jack Dempsey. Vous allez apprendre la plus étrange forme de combat dévastateurs qui existe : le "combat de pieds" des bas-fonds français... la SAVATE.

Rendez-vous en compte, cette forme de défense dévastatrice fera de vous un type rude et dur. Pensez à la formidable puissance que peut contenir un pied entrainé. Il peut envoyer à plus de 60 mètres un ballon de football. Il contient aussi assez de force pour rompre une tête d'homme. Il peut enfoncer des côtes et casser n'importe quel os du corps. Oui ! votre pied, entrainé dans l'art pulvérisant de la Savate, peut donner un coup 25 fois plus puissant que votre poing. Peu importe que vous soyez petit ou chétif, un seul coup de Savate peut contenir 10 fois plus de puissance que le solide poing du plus rude boxeur poids-lourd du monde.

La Savate n'est pas seulement une puissance explosive pour briser les os, quand vous aurez acquit sa technique elle sera parmi les plus importantes de toutes les formes de combat humain. La Savate déroute votre assaillant. Il ne sait pas ce que vous allez faire. Il s'attend à ce que vous lui donniez un coup de poing mais soudain, c'est un pied qui l'atteint à la vitesse d'un train express. Il est complètement mis hors-garde et avant de se rendre compte de ce qui lui arrive, il est abattu au sol. Grâce à la Savate, le combat est fini avant d'avoir commencé, si grand, si fort et si bien entrainé que soit votre attaquant.

S'il reste le moindre doute dans votre esprit au sujet de la puissance explosive de la Savate, alors écoutez ce qui est arrivé à John L. Sullivan, un des plus grands champions poid-lourd de tous les temps.

John L. n'était pas modeste au sujet de son habileté au combat, quand il pénétrait dans un bar (ce qui arrivait fréquemment) il commandait un drink, l'avalait d'un trait et poussait des hurlements pour attirer l'attention. Il criait alors :

"Je peux rosser n'importe quel colosse se trouvant dans ce bar". John était grand, rude, dur, fort comme un bœuf, cependant beaucoup d'hommes étaient assez fou pour affronter ce violent challenger ! Ceux qui le firent, furent vite étendus pour le compte au plancher, victimes du formidable coup droit de Sullivan. Tous excepté un homme, un petit français habitué aux coups durs de la vie. Cela s'est passé à Paris dans un bar. Les témoins ont raconté ; après que Sullivan eut invité un challenger éventuel, il règna d'abord dans la salle un silence mortel. Les dandys français se regardaient nerveusement, qui pourrait bien être assez fou pour se mesurer au solide poing de John L. Sullivan.

Soudainement un homme minuscule — dont la tête arrivait à peine à la hauteur de la poitrine de Sullivan — sorti de la foule, enleva son veston et, ses poings en avant, s'avança vers le champion du monde. Sullivan se plaça au milieu du bar. Imaginant que c'était une sorte de plaisanterie, il se prépara à un gag. Mais — il allait l'apprendre bientôt — le français ne plaisantait pas du tout. D'abord, le nain lança deux coups qui manquèrent d'un mètre le menton de Sullivan et Sullivan fit un pas en avant pour en terminer vite avec ce minus. Il prépara son droit pour donner le coup de knock-out. Et alors... comme si c'était ce qu'il attendait, le français réagit avec rapidité. Avant que Sullivan ne se rendit compte de ce qui lui arrivait, un choc le cogna sous le menton et l'abattit raide au sol sur le dos. Le puissant Jack en était si estomaqué qu'il resta là, ne pouvant se rendre compte ce qui était arrivé.

Ce fut le premier contact de John L. Sullivan avec la Savate, forme étrange du combat de pieds qui a été perfectionné en France durant des années. Cette rude et décevante forme d'attaque permit à un chétif et minuscule dandy Parisien de vaincre le plus grand, le plus fort, le plus rude combattant professionnel du monde. Je vous le promets, la Savate vous permettra de vous défendre contre le plus dur matamore qui vous chercherait des ennuis, peu importe qu'il soit grand, lourd et fort.

Ces fantastiques secrets de combat sont originaires de l'Ancien Tibet et remontent à des siècles. Ils étaient employés par les féroces guerriers Orientaux. Des tactiques similaires furent développées par les sauvages Aborigènes Australiens, mais également en d'autres parties du monde. Elle furent perfectionnées dans les bas-fonds français. J'ai condensé, élagué et simplifié toutes les prises séculaires, les secrets jalousement gardés, pour que puissez apprendre en une leçon ce qu'un professeur de Savate vous apprendrait en plus d'un an.

Vous allez, maintenant, entrer dans le monde étrange de la Savate, c'est un monde dur et rude de la Self-Défense. Pour cela, vous devez me promettre de ne pas enseigner ces secrets à qui que ce soit sauf à votre partenaire d'entrainement. Ces terribles secrets sont si dangereux que seul un combattant de Self-Défense Weider bien équilibré et moralement fort, qui a déjà passé et étudie mes sept cours et a appris à ne pas abuser de sa formidable puissance, est digne d'apprendre ces effroyables secrets de la Savate.

Ces secrets vous sont destinés et à vous seulement, gardez les donc jalousement et ne les utilisez qu'en dernier ressort pour vous défendre et défendre ceux que vous aimez.

Maintenant allez-y... perfectionnez votre machine humaine de combat personnel... et devenez cet arsenal ambulant de puissance défensive au combat que je vous ai promis de devenir bientôt.

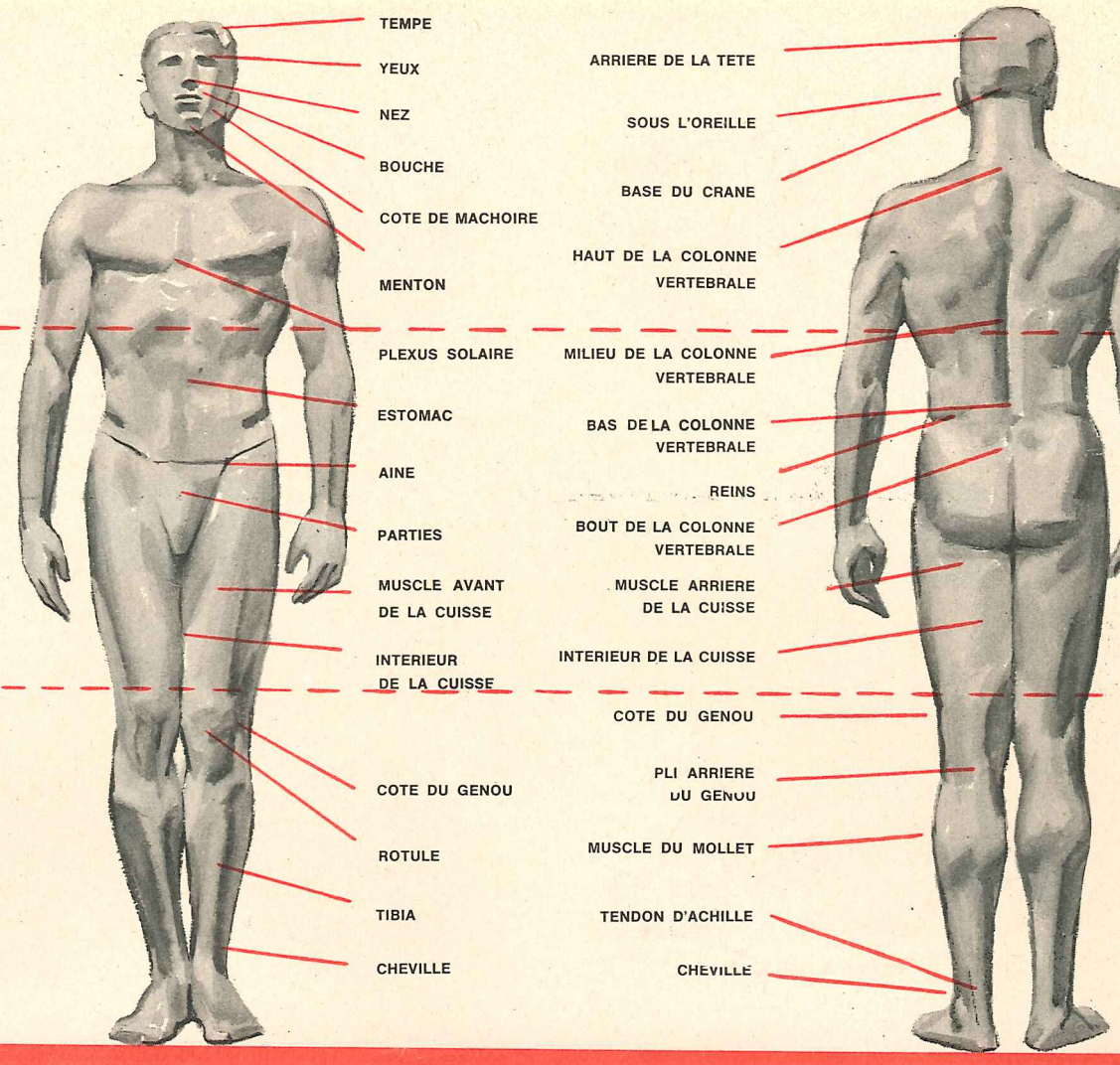
Joe Weider.

Joe Weider

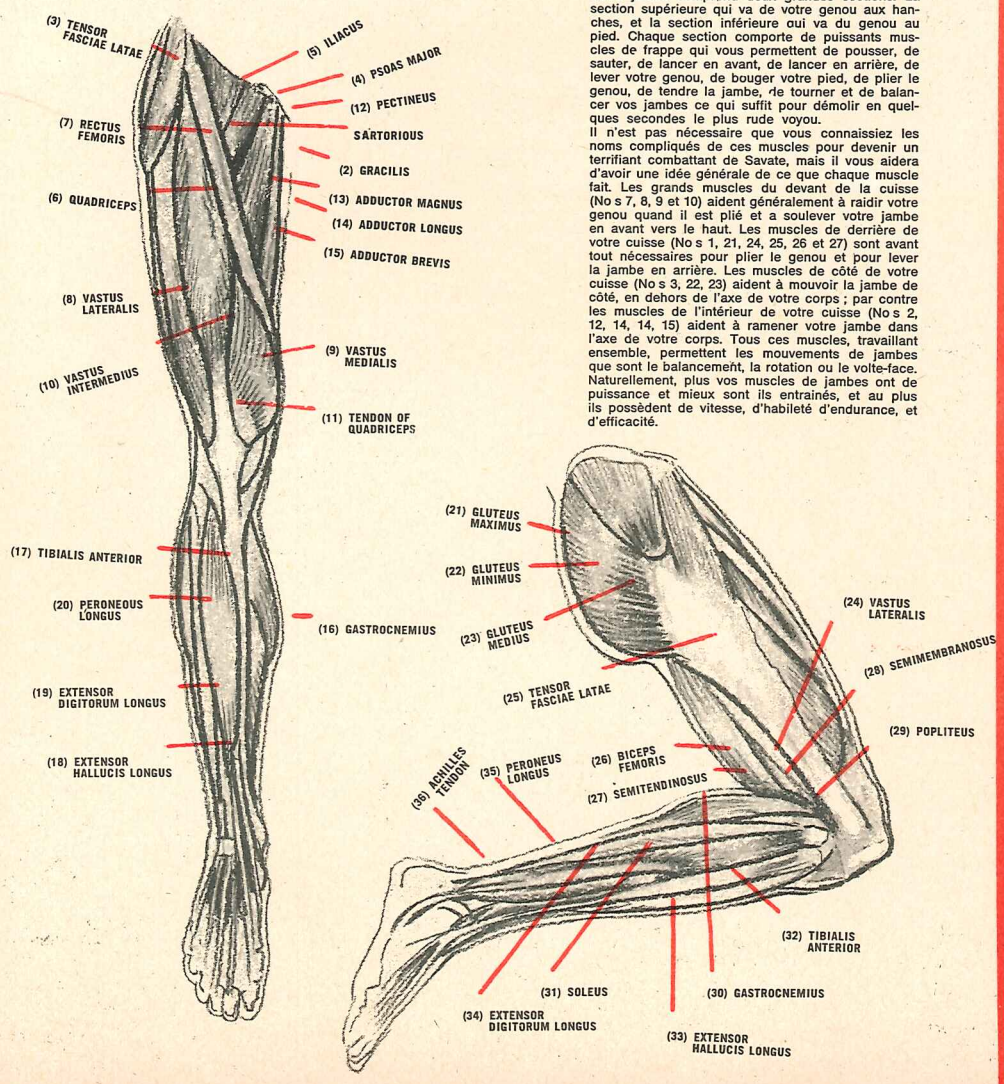
Coups Hauts

Coups Intermédiaires

Coups Bas




## Connaissez vos importants muscles de frappe !

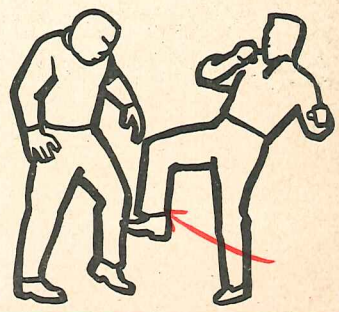



Votre jambe comprend deux grandes sections. La section supérieure qui va de votre genou aux hanches, et la section inférieure oui va du genou au pied. Chaque section comporte de puissants muscles de frappe qui vous permettent de pousser, de sauter, de lancer en avant, de lancer en arrière, de lever votre genou, de bouger votre pied, de plier le genou, de tendre la jambe, de tourner et de balancer vos jambes ce qui suffit pour démolir en quelques secondes le plus rude voyou.

Il n'est pas nécessaire que vous connaissiez les noms compliqués de ces muscles pour devenir un terrifiant combattant de Savate, mais il vous aidera d'avoir une idée générale de ce que chaque muscle fait. Les grands muscles du devant de la cuisse (No s 7, 8, 9 et 10) aident généralement à raidir votre genou quand il est plié et a soulever votre jambe en avant vers le haut. Les muscles de derrière de votre cuisse (No s 1, 21, 24, 25, 26 et 27) sont avant tout nécessaires pour plier le genou et pour lever la jambe en arrière. Les muscles de côté de votre cuisse (No s 3, 22, 23) aident à mouvoir la jambe de côté, en dehors de l'axe de votre corps ; par contre les muscles de l'intérieur de votre cuisse (No s 2, 12, 14, 14, 15) aident à ramener votre jambe dans l'axe de votre corps. Tous ces muscles, travaillant ensemble, permettent les mouvements de jambes que sont le balancement, la rotation ou le volte-face. Naturellement, plus vos muscles de jambes ont de puissance et mieux sont ils entrainés, et au plus ils possèdent de vitesse, d'habileté d'endurance, et d'efficacité.

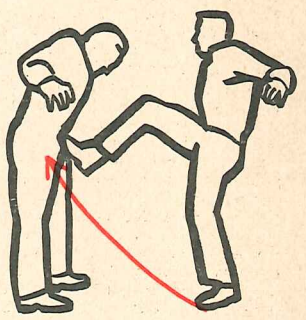
### COUPS BAS

D'abord et avant tout viennent les coups bas qui sont dirigés contre les parties basses des jambes de votre assaillant. Ces coups sont les plus simples, les plus aisés et les plus rapides que vous puissiez donner, car votre pied se meut en avant et ne parcoure qu'une très petite distance. La région la plus vulnérable est la rotule, car un seul coup peut la briser. Ensuite vient le coup sur le tibia qui peut être extrêmement douloureux. Enfin il y a le coup sur la cheville. Mais un coup de crochet peut aussi être donné derrière le genou ou derrière la cheville avec des effets destructifs.



### COUPS INTERMEDIAIRES

Les coups les plus efficaces sont ceux donnés dans la partie centrale du corps, car cette région comprend les organes les plus vitaux de l'anatomie humaine, tels que les parties, l'aine, l'estomac, les reins, le bas de colonne vertébrale et les gros muscles des cuisses. Vous savez que le moindre coup dans "les parties" peut jeter au sol hurlant de douleur l'homme le plus fort. D'autre part, vous pouvez ne pas savoir encore qu'un coup sur le gros muscle quand il est tendu peut aussi causer une grande douleur et paralyser toute action. Dans le monde des sports, le résultat de pareils coups (provoquant une claudication) est connu communément sous le nom "Charley Horse"



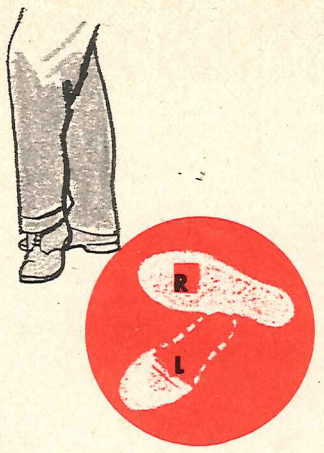
### COUPS HAUTS

Ces coups sont les plus difficiles à donner parce que votre pied doit parcourir la plus grande distance. Il est parfois nécessaire de sauter du sol ou de se soulever sur la pointe de l'autre pied, pour atteindre la hauteur du point que l'on désire toucher. Les coups hauts sont presque toujours délivrés avec le plat du pied, ou du talon, mais en certains cas, ils peuvent être délivrés avec le cou du pied. Si vous avez des souliers de marche a bouts durs, alors vous pouvez aussi délivrer un coup avec la pointe de votre soulier. Visez alors le plexus solaire, le cœur, la gorge ou le menton de votre assaillant. Vous pouvez aussi le cogner avec des résultats dévastateurs à la base du crâne, dans la figure, sur les oreilles ou à la tête ou n'importe où.

# METTEZ UNE VITESSE DE CYCLONE DANS VOS COUPS DE SAVATE

## Pivotage sur la pointe des pieds

Pour devenir un combattant de pieds Savate expert vous devez être capable de pivoter rapidement vers votre droite et votre gauche. Ceci est essentiel pour vous permettre de vous défendre contre une attaque de côté ou de l'arrière. Quand vous vous tournez, vous devez être non seulement capable d'éviter que votre attaquant ne vous blesse, mais vous devez aussi être capable de lacher un coup de Savate dévastateur. Vitesse, habileté, adresse, équilibre et facilité à vous retourner sont essentiels pour appliquer valablement les coups de Savate.
Le coup de pointe décrit ici est facile à apprendre et simple à donner. Mais il est d'une importance vitale que vous ne le pratiquiez que quand vous saurez le faire parfaitement, aussi bien à droite qu'à gauche, et que vous vous teniez à droite ou à gauche.




Partez de la position gauche (L) de combat, soulevez le talon de votre pied gauche.

Pivotez sur l'avant de votre pied gauche de manière à ce que votre talon pointe vers l'intérieur. En même temps soulevez le talon de votre pied droit (R).

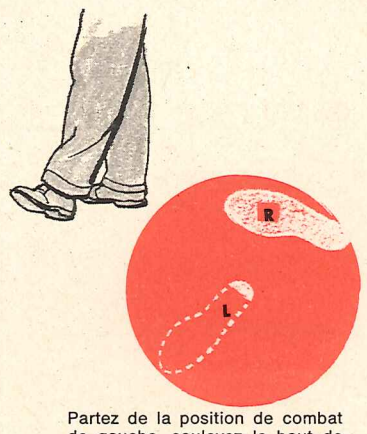
Balancez votre corps d'un quart de tour vers la gauche, en amenant votre jambe droite pliée devant vous et croisée devant votre jambe gauche. Ceci vous a fait faire un quart de tour.

Pour le demi-tour, vous continuez à tourner votre corps vers la gauche, pivotant sur le devant de votre pied gauche. A la fin du demi-tour, votre jambe droite se trouve croisée devant votre jambe gauche.

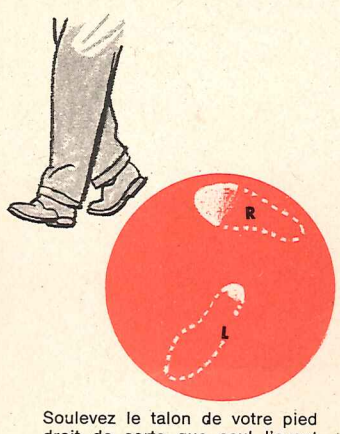
**NOTE :** Lors de chaque quart de tour, ou demi tour, vous savez délivrer des coups de face ou de côté, sans perdre l'équilibre. Aussitôt que vous avez donné votre coup, ramenez votre pied à la position de combat initiale. Vous pouvez aussi inverser l'action et pivoter en arrière vers votre position de départ initiale. Pratiquez ces tourniquets en avant et en sens inverse, en partant de la position de combat de droite et de la position de combat de gauche.

## Pivotage sur le talon

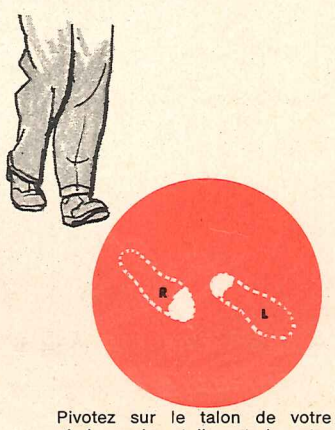
Savoir pivoter sur le talon est aussi important que savoir pivoter sur l'avant du pied et sert au même but. Ces pivotages sont l'un et l'autre essentiels pour vous défendre contre un assaillant agressif. Ils peuvent être pratiqués très rapidement à condition de les connaitre complètement.
Comme lors du pivotage sur l'avant du pied vous devez, pour faire le pivotage du talon, pratiquer d'abord le quart de tour, puis le demi tour en frappant dans chaque position, de face ou de côté, et inverser le tournage. Vous pourrez réaliser tous ces mouvements depuis la position de combat de droite et depuis la position de combat de gauche.



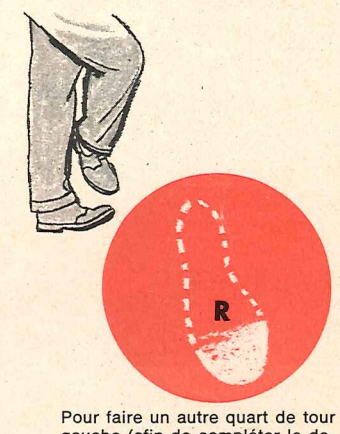

Partez de la position de combat de gauche, soulevez le bout de votre pied gauche, de manière à ce que seul votre talon gauche touche le sol.




Soulevez le talon de votre pied droit de sorte que seul l'avant de votre pied touche le sol.




Pivotez sur le talon de votre pied gauche et l'avant de votre pied droit, en faisant un quart de tour vers votre gauche.

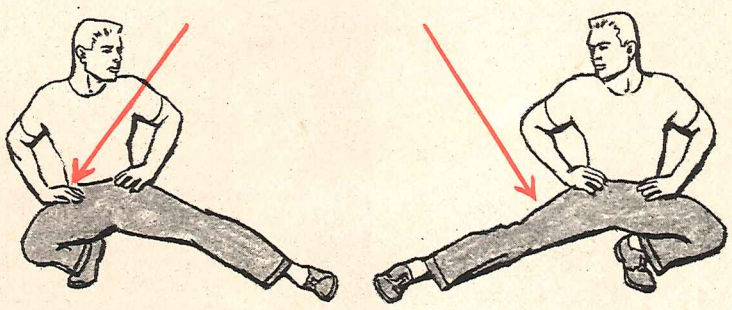



Pour faire un autre quart de tour gauche (afin de compléter le demi-tour) vous balancez votre jambe droite pliée et devant vous tout en continuant de pivoter sur votre talon gauche.

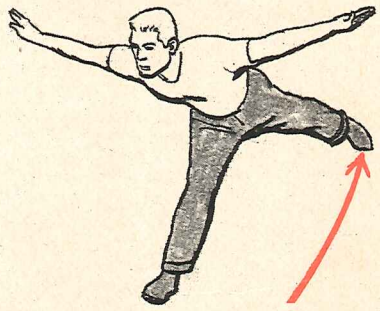
**NOTE :** Quand vous aurez accompli le quart ou le demi tour, mettez votre poids sur votre pied gauche, qui est ramené à plat au sol. De cette position, vous pourrez aisément donner de vigoureux coups en avant ou sur le côté avec votre pied droit. Aussitôt votre coup, donné soyez sûr de vous remettre vite à la position de combat de base du départ, afin que vous soyez prêt à vous protéger ou à lancer une autre attaque.

## Ces grands exercices pour la formation de « Muscles Savates » donneront á vos jambes la puissance de frappe d'un Kangourou

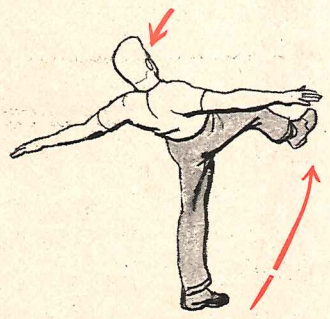
Vous avez besoin dans vos jambes de puissance de lancement et d'enfoncement pareille a celle d'un piston, pour devenir un expert en combat de pieds Savate. Vous avez besoin de flexibilité dans les jointures de vos jambes pour être capable de frapper dans toutes les directions et acquérir le plus de force de frappe possible. Vous avez besoin de force, d'endurance, de dextérité, d'équilibre, de détente, de vitesse dans vos jambes pour acquérir le maximum d'habileté dans le combat de pieds.
Les exercices décrits ici sont des exercices spéciaux de Savate, qui furent développés, il y a des siècles, par les plus grands combattants de pieds de tous les temps, afin obtenir dans les jambes la force de frappe d'une mule. Faites chacun de ces exercices exactement comme décrit. N'exagérez pas au début, agissez graduellement, répétez chaque exercice de plus en plus longtemps au furs et à mesure que vos jambes deviennent de plus en plus fortes. Tous les exercices de jambes, que je vous ai déjà indiqués dans les leçons précédentes, sont aussi valables dans le combat de Savate. De même, ces exercices de Savate spéciaux pour les jambes ont également de la valeur pour toute autre forme de combat humain. Vous en obtiendrez donc de terribles avantages qui vous aideront dans toutes les formes de combat connues de l'homme.
**IMPORTANT.** — Assurez-vous de maintenir votre parfait équilibre quand vous pratiquez ces importants exercices car le parfait équilibre est indispensable pour être un combattant de Savate expert.



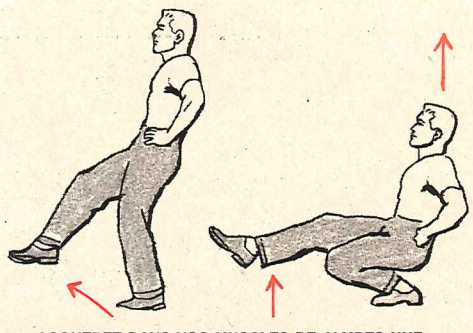
**ACQUEREZ DANS VOS JAMBES DETENTE, PUISSANCE ET RETRAIT RAPIDE AVEC CE TERRIFIANT EXERCICE.** — Tenez-vous, jambes écartées et les mains aux hanches. Abaissez autant que vous le pouvez votre corps sur le côté droit en pliant votre jambe droite, asseyez vous sur votre talon droit. En même temps, tendez votre jambe gauche aussi loin que possible. Revenez à la position debout et faites la même chose en vous baissant vers la gauche mais cette fois en tendant votre jambe droite. Répétez jusqu'à fatigue cet exercice, une fois à gauche, une fois à droite.



**EXERCEZ VOTRE PARFAIT EQUILIBRE AVEC CE SUPERBE EXERCICE.** — Tenez vous prêt. Etendez vos bras de chaque côté. Penchez-vous en avant et soulevez votre jambe gauche en arrière. Votre jambe gauche doit être tenue en ligne droite avec votre corps penché en avant. Essayez de pencher en avant tant que votre corps soit en angle droit avec votre jambe droite et parralèle au sol. Maintenez cette position aussi longtemps que possible et, alors, rabaissez votre jambe gauche pendant que vous redressez le corps pour revenir à la position debout. Vous pouvez être satisfait si la première fois vous êtes capable de garder cette position durant quelques secondes. Cependant, avec la pratique, vous serez bientôt capable de rester ainsi durant une minute. Répétez cet exercice avec votre autre jambe.



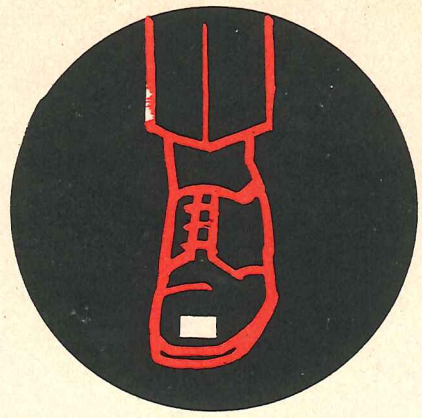
**CE GRAND EXERCICE VOUS DONNERA LA COORDINATION D'EQUILIBRE D'UN MAITRE DE LA SAVATE.** — Comme lors de l'exercice précédent prenez la même position. Penchez-vous en arrière doucement en soulevant votre jambe droite en avant. Assurez-vous de tenir votre jambe droite tendue en avant et essayez de la maintenir dans l'alignement de votre corps quand vous penchez en arrière. Cet exercice en arrière est plus difficile que celui en avant et exigera pour y arriver parfaitement beaucoup plus de pratique. Il sera cependant plus facile. si pour maintenir votre équilibre, vous tenez vos yeux fixés sur un point, assez haut, du mur en face de vous, lorsque vous vous penchez en arrière.



**ACQUEREZ DANS VOS MUSCLES DE JAMBES UNE DYNAMIQUE PUISSANCE DE DETENTE PAR CET EXERCICE SPECIAL DE SAVATE.** — Position debout, mains aux hanches. Soulevez votre jambe droite devant vous afin que vous vous teniez debout sur le pied gauche seulement. Tendez votre jambe droite pendant que vous pliez votre jambe gauche en abaissant ainsi le corps. Pliez votre genou gauche en tenant votre jambe droite droit devant vous. Continuez à plier votre genou gauche tant que vous soyez assis sur votre talon gauche et, alors, redressez-vous de nouveau. Répétez jusqu'à fatigue. Faites le même exercice sur l'autre pied.

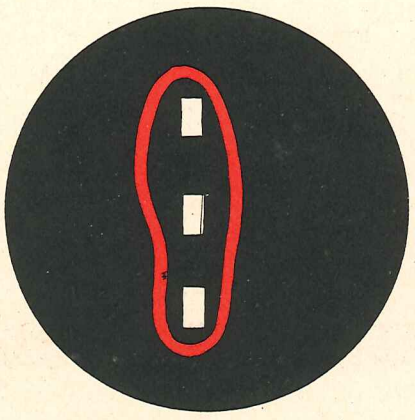
**PRATIQUEZ CET EXERCICE POUR LE REDRESSEMENT RAPIDE ET LES SENSATIONNELLES TACTIQUES DE SAUTS SAVATE.** — Placez vos mains aux hanches et tenez vos jambes écartées. Pliez chaque genou en tenant le corps raide et la tête relevée, vos yeux regardant droit devant vous. Continuez à plier les genoux tant que vous soyez accroupi le plus bas possible. Maintenant, raidissez rapidement vos deux jambes et, en même temps, sautez en l'air aussi haut que vous le pouvez, tirez vos genoux vers la poitrine, et rabaissez les pour vous ramener debout. Répétez jusqu'à fatigue.

# Obtenez dans vos pieds la puissance de frappe d'une mule par ces formidables exercices de cognage de sac



## Pointe

**Coups de pointe pour combat de près.** — Quand un maniaque chercheur de querelle sera en face de vous, vous serez heureux d'avoir exercé par ce dynamique exercice votre coup de pointe. Pendez à une poutre un lourd sac de frappe, ou pendez un sac plein de son. Faites face au sac et avec la pointe de votre soulier frappez le. Cognez avec un pied puis avec l'autre. Pendez le sac à environ 5 cm du sol pour commencer et augmentez graduellement la hauteur jusqu'à ce que vous ne puissiez plus le cogner. Pratiquez par des coups secs et des coups appuyés, des coups lents et des coups rapides, des coups légers et des coups lourds. Imaginer que le sac est un vicieux assassin et essayez de l'abattre.

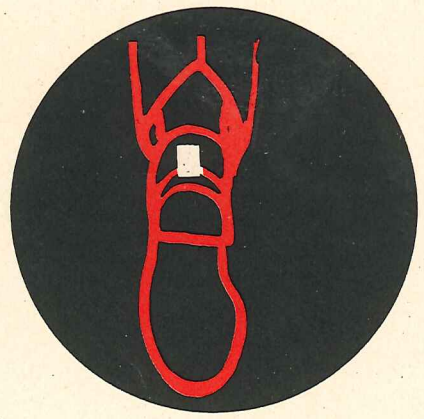


## Dessous du pied

**Coups de dessous du pied avec un maximum de puissance.** — Vous pouvez battre le plus dur assaillant en utilisant ces trois points majeurs du dessous de votre pied : 1) Dessous du pied (vers l'avant), 2) l'arche du pied, 3) le dessous du talon. Pratiquez le cognage du bord inférieur du lourd sac avec chacune de ces trois parties de chacun de vos pieds. Donnez des coups poussants, accrochants, tournants et tout autre que vous pouvez imaginer et faites les à des hauteurs différentes. Donnez des coups lents pour commencer et augmentez graduellement la vitesse. Dès que vous le pourrez, mettez de plus en plus de puissance dans vos coups.

## Côté

**Coups de côté pour attraper votre assaillant par surprise.** — Le coup de côté est l'une des armes parmi plus trompeuses de la Savate. Vous pouvez cogner avec chacun des côtés intérieurs et extérieurs de vos souliers et abattre votre crapuleux assaillant avant qu'il ne réalise ce qui lui arrive. Le côté extérieur est spécialement important alors que vous êtes déjà en combat avec un homme et qu'un autre vient vers vous sur le côté. Pratiquez le cognage de votre lourd sac dans toutes les directions et sous des angles différents, tant avec les bords extérieurs que les bords intérieurs de vos pieds. Pratiquez le cognage à des hauteurs différentes, depuis le bas près du sol jusqu'à le hauteur maximum que vous pouvez atteindre. Pratiquez le cognage avec les bords avant, de côté et de derrière de votre pied.



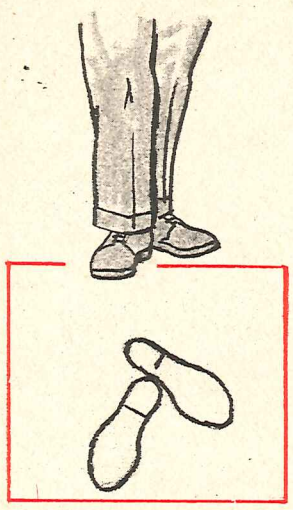
## Talon

**Coups de talon contre l'attaque par derrière.** — Ce coup est a utiliser contre le couard qui vous tombe dessus par derrière, prêt à vous abattre. Il est d'une importance vitale de vous sauver d'une strangulation par derrière ou toute autre attaque du genre. Tenez le dos tourné au lourd sac et cognez le en arrière en le touchant avec l'arrière de votre talon. Pratiquez en vous tenant à différentes distances du sac et le sac à des hauteurs différentes. Imaginez que le sac est un maniaque sadique qui veut vous étrangler à mort et pulvérisez le avec vos talons.

## Cou du pied

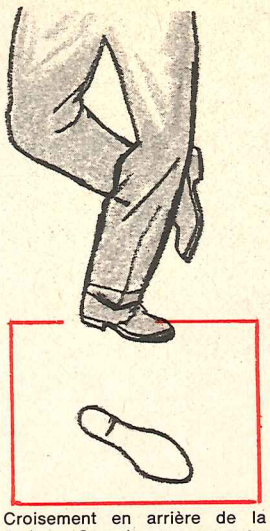
**Coups du cou de pied pour changer de forme de combat.** — Ce coup est très efficace pour cogner soit de face ou de dos entre les jambes d'un assaillant. Il peut aussi être utilisé pour le cogner sous le menton et pour d'autres moyens efficaces. Il est aussi un bon changement de forme de coups pour abattre votre assaillant surpris. Vous pouvez contacter avec la partie centrale intérieur ou extérieur de votre cou du pied et, il est très bon de pratiquer le cognage avec chacune de ces parties et avec chaque pied. Vous devez essayer de développer la vitesse, l'exactitude et la puissance, et savoir attaquer le sac à distances variées et à des hauteurs différentes.

# Pratiquez ces mouvements de jambes pour acquérir une vitesse de frappe aveuglante



Position de départ de droite. Placez le talon de votre pied droit contre le centre de votre pied gauche. Tenez vos pieds à plat au sol et pliez doucement les genoux. De cette position de départ, frappez en avant et vers le haut avec votre jambe droite.

Croisement de face de la jambe droite. Après avoir frappé en avant avec la jambe droite, vous devez la rabaisser, plier votre genou droit et ramener votre jambe droite de face; croisant votre jambe gauche. Votre pli du genou droit doit se poser juste devant votre genou gauche. De cette position croisée, de face, vous devez frapper de nouveau en avant et vers le haut avec la jambe droite.



Croisement en arrière de la jambe droite. Quand vous avez frappé en avant une deuxième fois avec votre jambe droite, vous devez la rabaisser, plier votre genou droit et ramener votre jambe droite derrière la jambe gauche. Votre cheville droite se pose juste au dessus de votre mollet gauche. De cette position croisée arrière vous devez frapper de nouveau, frapper en avant et vers le haut avec votre jambe droite et puis revenir à la position initiale de départ de droite.

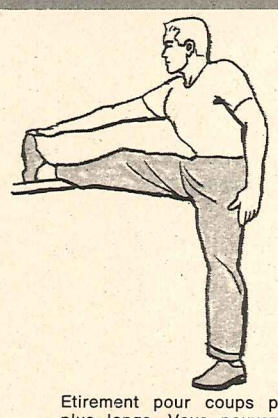
**NOTE :** Tout l'exercice doit être fait cinq fois avec la jambe droite. Ensuite vous inversez le processus et vous faites la même chose avec la jambe gauche.

**Position de combat gauche.** Elle est la plus commode et la plus populaire. Vos pieds doivent former un "T", votre pied gauche pointant vers l'avant et votre pied droit d'environ 25 cm en arrière et à angle droit. La plus grande partie de votre poids doit appuyer sur l'avant de vos pieds et sur les genoux légèrement pliés. Vos bras doivent être tenus comme pour une garde de position en boxe.

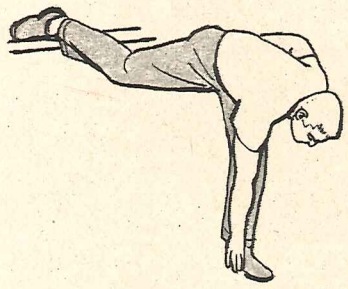
**Position de combat droit.** Même cas, excepté que c'est votre pied droit qui pointe en avant et votre pied gauche en arrière de 25 cm et à angle droit. Le côté droit de votre corps doit faire face à votre assaillant pour présenter le moins de surface de touche possible. Vos yeux doivent être dirigés vers la poitrine de votre assaillant.

## Grâce à ces exercices : Endurance et flexibilité dans les jambes pour décrocher des directs hauts de Knockout

Sauts pour longue endurance. Pour devenir un super combattant de Savate vous devez avoir de la puissance dans vos jambes. Il n'y a pas meilleur moyen d'obtenir de l'endurance et de la résistance dans les muscles des jambes que de sauter. Ce grand exercice aide aussi à fortifier votre cœur et vos poumons. Il est l'exercice préféré des combattants de pieds mais il est aussi employé par les boxeurs, les lutteurs, les judokas, les experts en Karate et autres. En sautant changez vos mouvements de pieds et de jambes et essayez de prolonger de plus en plus la durée de vos sauts.



Etirement pour coups plus hauts et plus longs. Vous pouvez accroître la détente de vos coups par ce formidable exercice d'étirement. Avec de la pratique il est possible, à l'homme moyen, d'ajouter deux ou trois longeurs à la portée de ses pieds. Une telle portée est une nécessité pour tous les coups hauts et donne plus de puissance tous vos coups a n'importe quelle hauteur. Accrochez le talon de votre pied droit sur une barre ou une table qui se trouve au moins à hauteur de votre taille. Gardez les deux jambes raides, penchez-vous en avant et touchez votre pied droit avec la main droite, puis avec la main gauche. Faites de même avec votre jambe gauche.



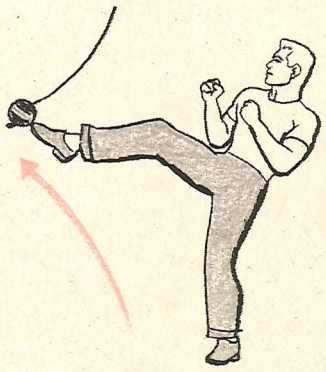
Acquérez une puissance atomique dans les jambes par cet exercice. Une flexibilité et une souplesse supplémentaire dans les jambes peut être obtenues en accrochant votre pied droit comme précédemment mais cette fois en vous tournant vers votre gauche et en touchant votre pied gauche, d'abord de la main droite ensuite de la main gauche. Répétez au moins cinq fois cet exercice avec votre pied droit sur une barre, ou une table, puis faites de même avec le pied gauche. Augmentez graduellement la hauteur de la barre, ou de la table, afin d'obtenir de plus en plus d'extension dans vos jambes.

**Position de combat sur un pied.** N'utilisez celle-ci que si c'est absolument nécessaire. Elle rend difficile de garder l'équilibre et vous rend vulnérable à une attaque. Cependant, il est bon de la pratiquer, car lorsque vous lachez un coup vous vous appuyez sur un pied seulement. Après avoir donné votre coup retrouvez le plus rapidement possible un solide équilibre de base en revenant à la position de combat sur deux pieds

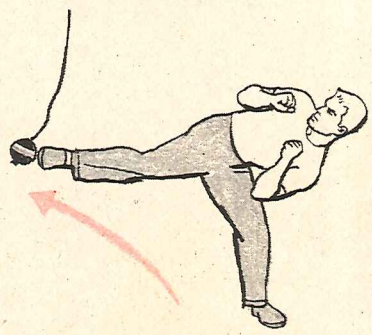
# Développez votre force de pieds avec cet unique exercice d'adresse

Voici des siècles les combattants de pieds Tibetains inventèrent un ingénieux "exercice d'adresse" qui en firent les plus fameux combattants de pieds de tous les temps. Ils pendaient simplement un petit objet rond devant eux, à différentes hauteurs, et le cognaient de toutes les manières concevables. Non seulement ils développaient ainsi une grande exactitude, mais aussi un formidable équilibre et une habileté de frappe. Ce petit objet rond est en Savate, ce qu'est le sac de frappe en boxe. Lors de vos entrainements, essayez d'utiliser a différentes hauteurs une balle ou un objet suspendu a une solide corde.

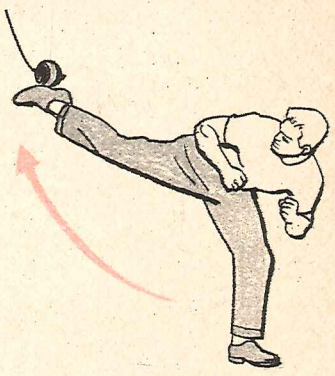
**COUPS DE GENOUX.** — Soyez en parfaite position de combat de droite. Relevez votre genou droit pour en frapper la balle suspendue. Répétez la même chose avec votre genou gauche et en partant de la position de combat de gauche. Faites le avec la balle suspendue à différentes hauteurs. Pratiquez le cognage d'un genou puis l'autre pour vous habituer, frappez, avec chaque genou, à une vitesse dévastatrice.



**COUPS DE PIED DE FACE.** — Démarrez de la position de combat de droite, frappez à la vitesse de l'éclair en avant et en l'air sur la balle. Pratiquez le cognage avec les différentes parties de votre pied telle que : 1) votre cou du pied, 2) Pointe du soulier, 3) Dessous du pied, 4) Bas du talon. Répétez ces mêmes exercices avec votre pied gauche en partant de la position de combat de gauche.



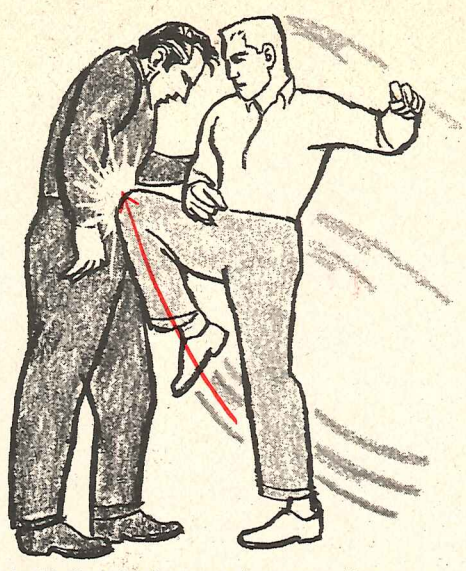
**COUPS DE PIED DE COTE.** — Tenez vous, votre côte droite horizontale avec la balle. Décrochez alors un coup sur la balle, sur le côté, avec votre pied droit. Pratiquez le cognage de la balle avec les différentes parties du pied. Essayez de donner des coups tournants, des coups accrochants, des coups poussants et tout autre pareille. Pratiquez ce cognage de la balle à différentes hauteurs et répétez chaque fois avec votre pied gauche.



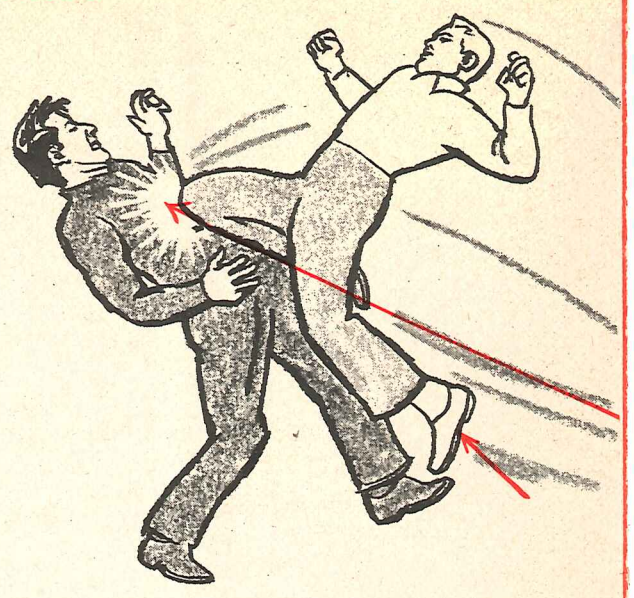
**COUPS DE PIED EN ARRIERE.** — Tenez-vous, dos tourné à la balle et décrochez des coups en arrière sur celle-ci, avec votre pied droit. Essayez des coups tournants, des coups accrochants, des coups poussants, etc. et pratiquez le cognage de la balle avec les différentes parties de votre pied, spécialement le talon et le dessous du pied. Faites de même avec le pied gauche. Augmentez graduellement la hauteur de vos coups et vous serez surpris de la hauteur que vous êtes capable d'atteindre.

# ABATTRE LE PLUS DUR MATAMORE PAR CES PARALYSANTS COUPS DE GENOUX

## COUPS DE GENOUX

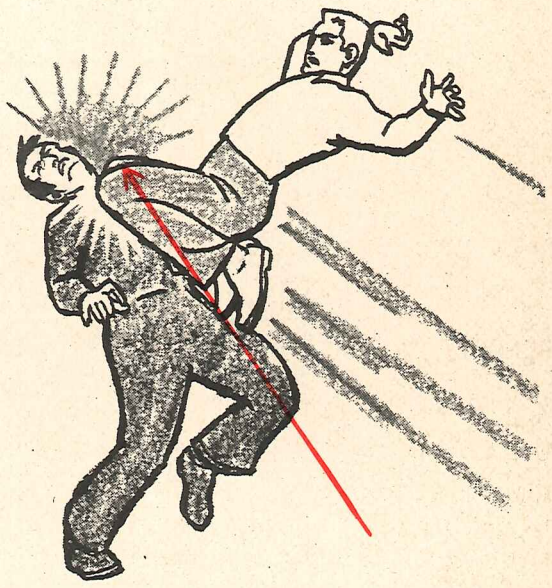


**Envoyez le s'abattre grâce à ce coup de genoux** — Vos genoux sont durs comme du roc et ont la puissance d'un marteau pilon. Ils sont propulsés par les plus grands, les plus forts et les plus durs muscles de tout votre corps. Vous pouvez abattre par un coup de genou bien placé un attaquant de deux fois votre taille. Le plus simple coup de genoux est celui déjà décrit du coup de genou debout. Beaucoup de puissance peut y être ajoutée si vous pointez en avant, lançant le poids de votre corps à la suite de votre genou, comme dans le coup de genou pointant. Ce coup peut être donné dans les parties, dans l'estomac, dans le plexus-solaire ou en dessous du cœur. Il peut aussi être donné dans l'os de fin de la colonne vertébrale, dans le bas du dos, dans les reins ou au milieu de la colonne vertébrale. Peu importe où il touche, il y fera de grands dommages et peut aisément mettre votre attaquant hors de combat.



**Doublez votre puissance destructive par "le coup de genou en courant"** — Il est similaire au coup de genou pointant mais il est beaucoup plus destructif et dévastateur car donné d'un mouvement en avant. Un ou deux pas peuvent ajouter beaucoup de puissance pour lancer ce coup de genou. Comme le coup de genou pointant, celui ci est aussi un coup d'à mi-corps et peut causer plus de dommages à toutes les parties vitales de votre assaillant. Bondissez simplement vers votre assaillant-tueur, soulevez un genou, et lancez le sur lui avec toute la force que vous pouvez y mettre. Pour plus de résultats dévastateurs, poussez fort avec la jambe qui reste au sol et mettez tout le poids de votre corps dans le "coup de genou en courant".

**Surprenez le avec "le coup de genou en sautant"** — Le coup de "genou en sautant" est une arme de défense efficace que vous pouvez apprendre avec un peu de pratique. Comme ci-dessus vous courrez sur votre adversaire mais, cette fois, dès que vous êtes près de lui, vous sautez en l'air et vous flanquez votre genou dans sa figure. Cette tactique de Savate admet des effets de surprise et de puissance de broyage, car elle est vraiment inusuelle donc imprévisible. Naturellement, plus vous courrez, plus fort vous sautez sur votre attaquant, et plus fort vous le cognez et plus vous obtenez de résultats destructifs. Peu importe où vous le contactez il sera assommé. Si vous le touchez au nez vous le lui aplatirez. Si vous lui touchez la machoire vous la lui déboiterez. Si vous le touchez sur la bouche vous lui briserez les dents...



**Quand il se rue sur vous, pulvérisez le par le coup "volant des deux genoux".** — De la même sorte que le "coup de genoux sautant" décrit ci-dessus, mais en plus violent et plus destructif. Vous bondissez sur votre attaquant, vous sautez haut en l'air et vous lui envoyez les deux genoux dans la figure. Peu importe où vous le touchez, vous provoquez un contact d'une force énorme d'applatissement. Cependant vous devez prendre des précautions avec cette tactique, car elle vous expose à une contre attaque. Le meilleur moment pour utiliser cette tactique est celui où votre attaquant se rue sur vous, elle le déséquilibrera en arrière où il basculera sur le côté. Si vous pouvez le prendre par surprise, tant mieux, ainsi il n'aura le temps de faire quelque chose que trop tard. Si votre assaillant plonge vers vos pieds, entourez vos bras autour de lui quand vous tombez contre lui. S'il tombe raidissez alors vos jambes et enfoncez lui vos pieds.

## COUPS DE L'ARRIERE

### Abattez votre attaquant avec ces coups arrières estropiants



**Quand l'assaillant vous attaque par derrière, utilisez l'enfoncement en arrière avec le talon.** Un dur gars de bas-fond vous tombe sur le dos et vous fait une prise d'étouffement autour du cou. Vous soulevez votre pied droit et vous lancez votre talon droit vers le bas sur son cou du pied droit en y mettant toute la puissance et le poids possibles. Vous devez essayer de lui briser le pied par un vigoureux enfoncement, dégagez vous alors de sa prise, puis vous vous retournez et vous l'attrapez avec une des tactiques de Karate contenues dans la leçon spéciale.



**Un autre moyen de défense contre une attaque par l'arrière. Le coup de talon, en arrière, sur la rotule.** Un dur coup en arrière avec votre talon en dessous de la rotule de votre assaillant peut le mettre immédiatement hors de combat et l'estropier pour des mois. C'est là une tactique très efficace de surprise à utiliser contre celui qui essaye de vous frapper avec un gourdin par derrière ou contre l'étrangleur qui essaye de lancer un nœud coulant autour de votre cou. Si vous manquez sa rotule, lancez votre pied dans ses parties par un coup d'enfoncement.



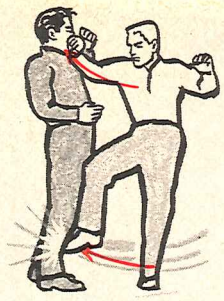
**Le coup de talon en arrière dans les parties. Très douloureuse manœuvre de défense.** Dans cet efficace coup de Savate vous pouvez mettre plus de puissance en pénétrant le corps en avant quand vous frappez en arrière. Votre talon frappera ses organes sexuels et il s'évanouira. S'il bondit en arrière ou s'il se penche en avant, votre coup le touchera dans l'estomac (ou un peu plus haut) avec des résultats désastreux pour lui. Cognez haut et poussez en arrière pour déséquilibrer votre attaquant de manière telle que vous puissiez vous retourner et en finir.



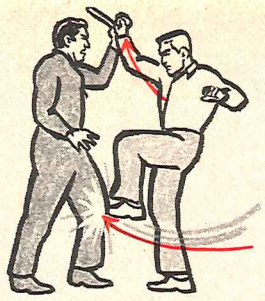
**Estropiez lui la jambe par un coup de pointe sur son tendon d'Achille.** Juste au dessus du talon se trouve le vulnérable tendon d'Achille. Si vous vous trouvez derrière votre assaillant lors d'une lutte désespérée, envoyez la pointe de votre chaussure dans l'arrière de sa jambe à hauteur de la cheville. Un seul coup peut l'estropier et vous permettre d'utiliser pour en finir avec lui l'une des tactiques de commando (leçon No 10). Si vous développez une vitesse de frappe aveuglante, vous pouvez attaquer et abimer l'un et l'autre de ses tendons d'Achille.

# Avec ces coups de face dévastateurs abattez le plus dur voyou

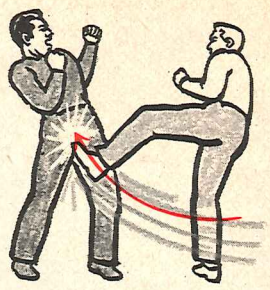
## COUPS DE FACE



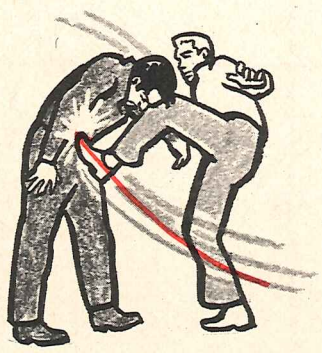
**Coup de pointe sur le tibia.** Plusieurs coups sont plus douloureux qu'un seul coup dur sur les tibias. Votre assaillant se penchera automatiquement en avant si vous prenez ses tibias pour un ballon de football. Cela vous donne une chance étonnante de lui lancer un genou dans la figure ou de lui cogner la machoire de vos poings. Mettez beaucoup de puissance dans vos coups de tibia.



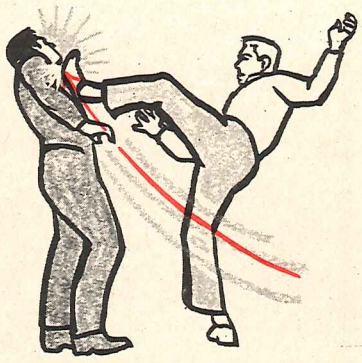
**Visez sa vulnérable rotule pour un coup de pointe.** Peu importe comment vous cognerez sa rotule, votre assaillant reculera. Visez la avec votre pointe, si vous la ratez allez y avec le dessous avant de votre pied, si vous la ratez encore allez y avec votre talon. Essayez de lui abimer la rotule avec un seul coup et puis faites un pas en arrière pour lui laisser la place pour tomber sur la figure.



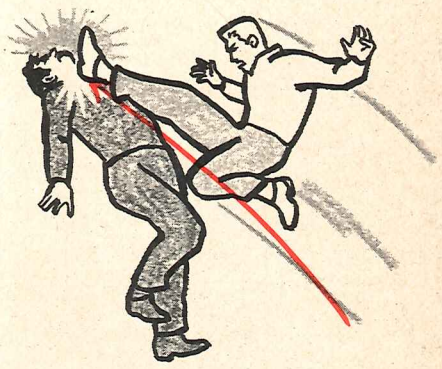
**S'il veut vous contourner, stoppez le avec un coup de pointe dans les parties.** Un coup dans cette région vitale suffit pour vaincre en une fraction de seconde le gars le plus dur. Peu importe quelle partie de votre pied pénètre dans ses parties, il hurlera de mal, se roulera en boule et tombera. Ce coup est l'un des plus rudes de tous les coups de Savate et met votre attaquant complètement à votre merci.



**Abattez le par un coup du dessous-avant de votre pied dans l'estomac.** Quelle que soit la partie de votre pied s'enfonçant dans l'estomac de votre assaillant, il se pliera comme un accordéon. Cependant le dessous avant de votre pied est plus dévastateur, si vous l'attrapez bas vous pouvez heurter des organes vitaux internes, si vous l'attrapez plus haut vous toucherez son plexus-solaire, ce qui lui coupera le souffle et le fera s'évanouir.



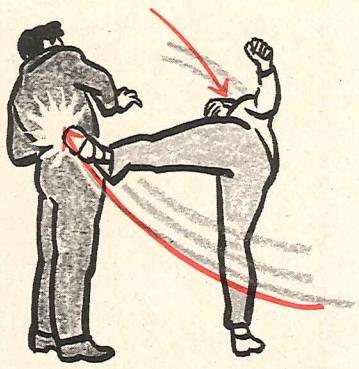
**Cognez lui la machoire avec le dessous-avant du pied. Une arme de knock-out de Savate.** Ceci est un coup de "knock-out" de premier ordre. C'est presque le même que le coup de talon sur la machoire qui est décrit en page 7. Cependant il est important de connaitre chacun de ces coups. Parfois vous devez essayer l'un et appliquer l'autre, comme cela chaque coup est un "sauveur" pour l'autre. Chacun est d'une efficacité dévastatrice.



**Si vous êtes solide sur vos pieds, essayez un coup de pied sautant à la face.** Ruez-vous sur votre attaquant et lachez lui un coup violent à la figure. Pensez que sa tête est un ballon football et que vous êtes prêt pour un coup à 30 m. Essayez en même temps de l'abattre puis applatissez le avant qu'il ne comprenne ce qui lui arrive. N'essayez pas ce coup rusé si vous ne savez pas courir vite, sauter haut, cogner exactement et si vous ne savez pas comment retrouver votre équilibre en retombant.

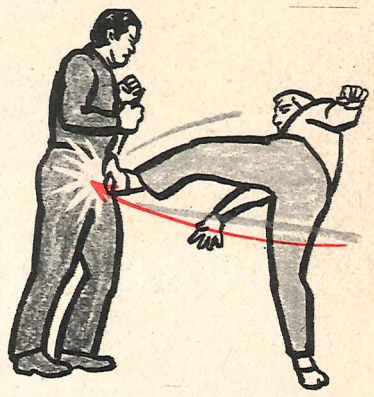
# Subjuguez le plus vicieux attaquant avec les coups de côte dévastateurs

## COUPS DE COTÉ



**Variez votre attaque avec un coup de coin dans les reins.** Un des coups les plus irréguliers en boxe est le crochet dans les reins. Imaginez donc un même coup mais donné avec le pied et renforcé par les formidables muscles de frappe de votre jambe. Tournez vous simplement sur le côté de votre assaillant et, en même temps, lachez un coup de crochet juste au dessus de sa ceinture. Soulevez la pointe de votre soulier un peu vers le haut et envoyez le se tordre au sol.

**Cognez le en arrière avec un coup balayant sur la cheville.** Un dur coùp balayant sur la cheville de votre assaillant peut lui causer une douleur incroyable. Le plus facile a atteindre est son os extérieur de cheville, mais vous pouvez aussi attaquer l'os intérieur s'il s'avise de faire un pas en avant avec un pied. Utilisez le bord extérieur de votre chaussure et mettez de la dynamite dans votre coup.



**S'il tient un couteau ou une autre arme, essayez ce coup de côté dans l'estomac.** Voici un excellent moyen pour éliminer un attaquant porteur de couteau, de gourdin ou autre. Quand votre assaillant vient vers vous les poings tendus et brandissant une arme mortelle, vous tournez votre côté gauche vers lui, vous penchez en avant, vous soulevez votre pied gauche et vous le lancez, de toute votre force, dans son estomac.

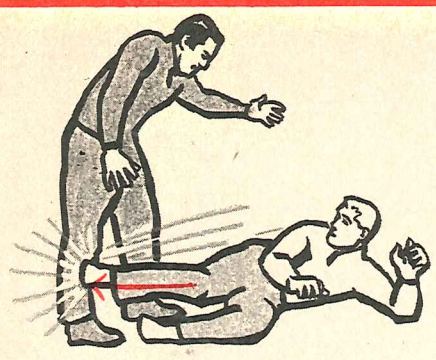
**Paralysez ses muscles par un coup de pointe sur l'arrière de son genou.** Dans le pli du genou de votre assaillant se trouve un point vital tout designé pour attaquer. Un bon coup, à cet endroit, avec la pointe de votre pied peut le paralyser temporairement et l'envoyer au sol comme si on le fauchait avec une hache. Un léger coup par derrière, sur une personne qui ne s'y attend pas, peut la faire tomber, imaginez alors l'effet d'un coup fort comme celui d'un piston.

**Vous pouvez l'abattre rapidement en cognant par l'arrière, ses parties avec un coup dans l'entre jambes.** Vous vous trouvez derrière le voyou qui vous a attaqué. Il se tient les jambes écartées et vous lachez un coup montant entre ses jambes, votre cheville contacte ses parties, votre coup du pied pulvérise ses organes sexuels et la pointe de votre pied s'enfonce dans son estomac. S'il est un peu penché en avant, votre coup dévastateur peut faire plus de dégâts encore.

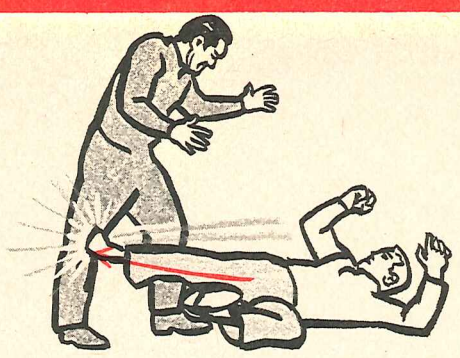
**Coup de l'avant du dessous du pied sur sa colonne vertébrale.** Votre adversaire vous lance un swing mais il vous manque. Vous passez derrière lui et vous envoyez l'avant du dessous du pied sur sa colonne vertébrale. Tant mieux s'il est un peu penché en arrière. Peu importe où vous cognez sa colonne vertébrale, depuis les fesses jusqu'au cou, un seul coup lui fera mal et peut le mettre hors de combat. Si vous ne pouvez pas l'atteindre avec l'avant du dessous du pied, utilisez la pointe du pied ou le talon.

**Abattez le par un coup de pied à la base du crâne.** Ceci est un coup de knock-out. Il peut faire s'évanouir un homme et même le tuer net. Ne l'utilisez donc que si votre vie est en danger. Ce coup se donne à l'arrière de votre attaquant et de préférence lorsqu'il est un peu penché en arrière ou si sa tête penche en arrière. Vous avez besoin de toute la flexibilité de votre jambe pour un tel coup haut, mais vous pouvez aisément le réaliser en suivant les exercices que je vous indique dans ce cours.

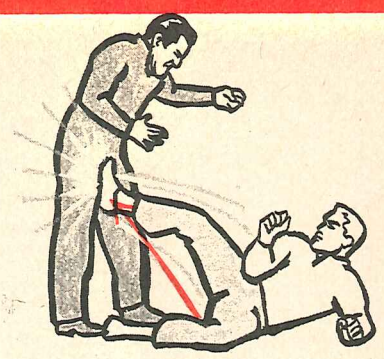
# Si votre assaillant vous a abattu au sol employez ces coups surprise de dévastation



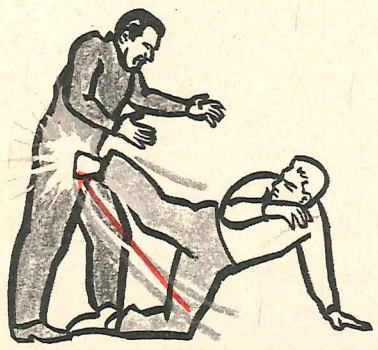
**Cognez son tibia avec cet imprévisible coup de talon.** Vous avez été lancé au sol par votre écœurant attaquant et il pense vous avoir à sa merci. Soudainement, vous soulevez un de vos genoux et vous lancez le dessous de votre talon sur son sensible tibia. Vous bondissez sur vos pieds à la vitesse d'un cyclone et vous tombez sur la bosse de l'adversaire avant qu'il ne soit revenu de sa surprise.



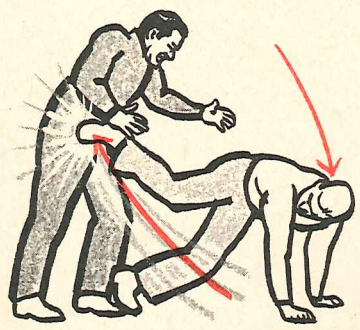
**Ce coup de "mule d'armée" retourne la face des choses contre votre assaillant.** Cette fois vous êtes sur les mains et les genoux, ou vous avez glissé et vous êtes tombé. Votre assaillant entend poursuivre son avantage et vient sur vous. Laissez-vous aller sur le côté et lancez un pied en arrière pour cognez avec toute la force possible votre talon en dessous de sa rotule. Ce coup disloquera sa rotule mais endommagera aussi son articulation.



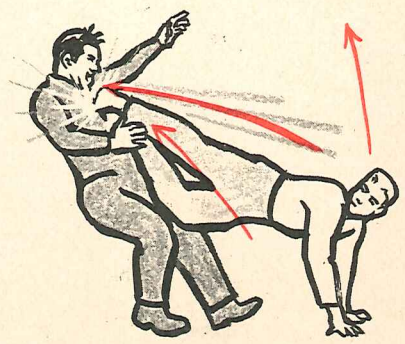
**S'il vous a envoyé au sol sur le dos, frappez avec ce coup en l'air ses parties.** Vous êtes sur le dos, essayant de vous relever. Vous êtes arrivé à mettre vos coudes sous vous. Votre tourmenteur se dirige sur vous pour vous tuer mais soudainement vous lancez la pointe de votre soulier dans ses parties. Au moment où vous les contactez, roulez sur le côté, bondissez sur vos pieds et attrapez l'assaillant pour une prise de Judo, ou cognez le avec un coup de Karate.



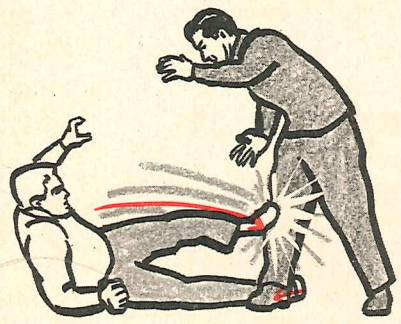
**Si vous êtes à terre sur votre côté, cognez l'assaillant par un coup-crochet.** Si vous êtes tombé sur votre côté, redressez vous sur un bras et un genou, lachez en arrière un coup-crochet qui enfoncera votre talon dans le ventre de votre attaquant. Frappez dur, levez-vous vite, ne lui donnez pas une chance de se remettre de votre coup.



**Cette fois vous avez fait un faux pas — surprenez le alors avec ce coup dans l'estomac.** Si vous faites un faux pas et que vous tombez à moitié seulement, sur vos mains et vos genoux, frappez en arrière avec un pied et essayez de cogner votre adversaire dans l'estomac. Lancez avec la force d'un train express votre jambe en arrière et essayez d'abattre directement l'assaillant qui se dirige vers vous. Son propre mouvement s'ajoute à la force de votre coup.

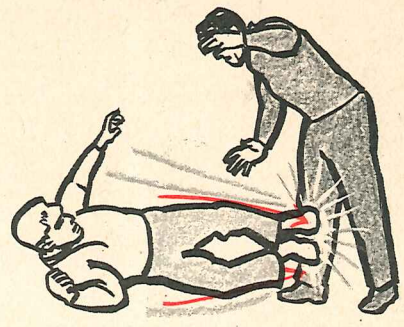


**S'il vient sur vous à toute allure, cognez le des 2 pieds.** Si vous êtes tombé à quatre pattes, ou si vous êtes à terre sur les mains et les genoux, vous pouvez envoyer votre attaquant en l'air par un coup ruade de mule des deux jambes. Appuyez simplement votre poids sur vos mains comme si vous alliez faire le poirier, lancez sur l'assaillant vos deux pieds ensemble en arrière et en l'air. Peu importe où vous le cognez, des genoux à la figure, vous l'enverrez valser au sol.



**A plat sur votre dos ? Voici un coup puissant à l'aide de votre dos.** Vous êtes couché sur le dos et votre assaillant est debout — contre vos pieds. Soudainement vous accrochez votre pied droit autour de sa cheville droite et vous enfoncez votre pied gauche sur son genou droit. Ce coup disloquera l'articulation de son genou droit et le forcera à s'étaler, en arrière, sur le sol. Il devra tomber ou subir un mal sévère voire la dislocation possible de son genou.

**Un coup de votre pied sur son pied peut vous sortir d'une mauvaise posture.** Votre adversaire vous a abattu au sol et a l'intention de vous écraser la tête. Quand il lance son pied vers vous, vous mettez votre figure hors de la trajectoire, vous agrippez son pied et vous le tordez. En même temps, vous enfoncez un pied vers le bas de son pied qui se trouve au sol et vous l'envoyez rouler au tapis. Cela fait remettez-vous sur les pieds et reprenez l'initiative.

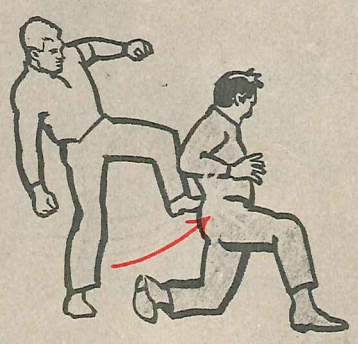


**Un double coup parallèle qui peut l'abattre et le vaincre en quelques secondes.** Vous êtes couché sur le côté quand votre attaquant se rue sur vous pour vous cogner dans l'estomac. Au moment ou il frappe, vous soulevez, soudainement, vos deux jambes ensemble et vous envoyez vos souliers sur son tibia avancé. La force combinée de son coup et de votre coup abimera complètement son sensible tibia et vous donnera tout le temps de vous redresser et pour le marteler.

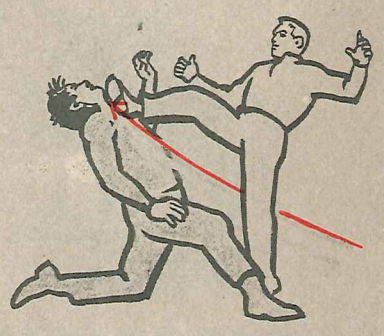
# Employez ces coups Savate pour dompter votre assaillant quand il est au sol

**Cognez le dans les côtes** — un coup dur dans les côtes peut mettre hors de combat immédiatement l'homme le plus dur. Il étouffera et se recroquevillera de douleur. Si vous lui brisez quelques unes de ses côtes il sera immobilisé durant des mois. Soyez prudent, une côté brisée peut perforer ses poumons ou ses reins ce qui peut le tuer sur le coup.

**Enfoncez votre talon dans son estomac.** S'il tombe sur le dos vous pouvez lancer votre talon, vers le bas et avec une formidable force dans l'estomac de votre attaquant. Ce coup coupera la respiration et peut lui endommager les organes vitaux internes, n'employez donc cette tactique que si vous vous rendez compte qu' il veut vous tuer.



**Cognez le dans le bas du dos.** Quand votre assassin en puissance est armé et désire vous faire passer l'arme à gauche, utilisez ce coup quand il veut se relever et a le dos vers vous. Lachez lui à toute allure un coup dans le bas de son dos. Touchez n'importe où, sur la colonne vertébrale, et il se tordra au sol, cherchant sa respiration.

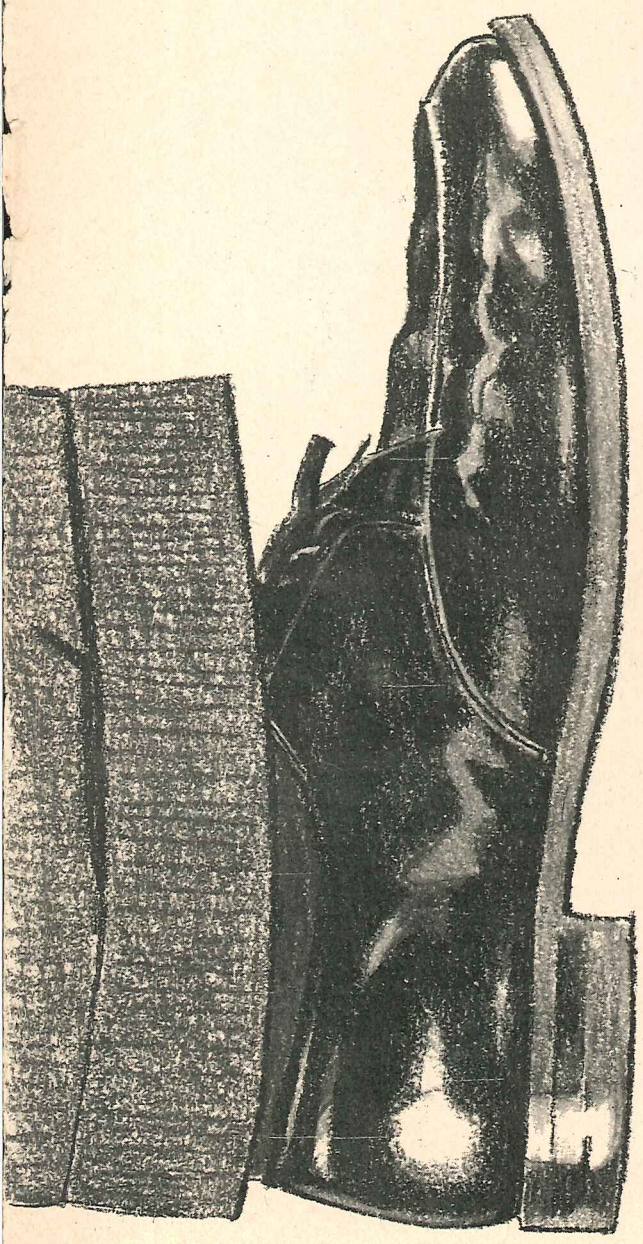


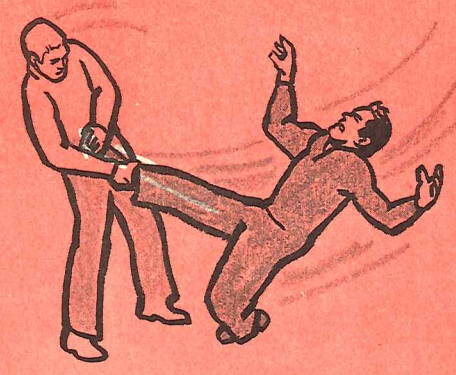
**Cognez le sous le menton.** Si vous avez commencé à vous battre et que votre sale attaquant tombe sur les mains et genoux, et s'apprête à se relever face à vous, cognez le sous le menton. Un coup puissamment appliqué en dessous de son menton l'abattra pour le compte, même s'il est deux fois plus grand et plus fort que vous ne l'êtes.

**AVIS : Les tactiques ci-dessus sont a utiliser avec une extrême prudence car elles peuvent estropier ou tuer. Elles ne sont justifiables que quand votre vie — ou celle de quelqu'un qui vous est cher — est en réel danger.**

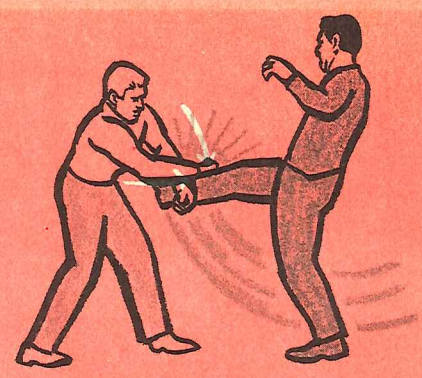
UTILISEZ
CES TRUCS
POUR BLOQUER
CES COUPS
DANGEREUX

# COMMENT VOUS PROTEGER CONTRE LES SOULIERS D'UN ATTAQUANT



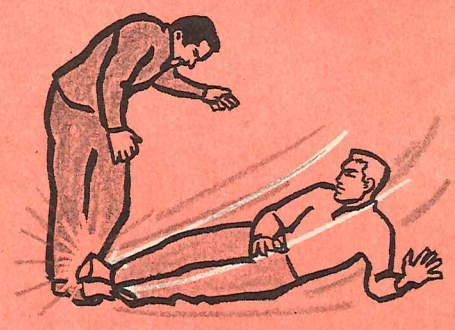


**Défendez vous avec ce "agrippez et tordez".** Votre attaquant ne s'occupe pas s'il risque de vous mutiler et lance son talon vers vos parties. A la vitesse de l'éclair vous tirez votre mi-corps en arrière et vous attrapez à deux mains son pied. Vous tordez celui-ci de toute votre force en utilisant la propre force de son coup pour l'ajouter à celles de la torsion, et vous l'envoyez, la tête la première, au sol.

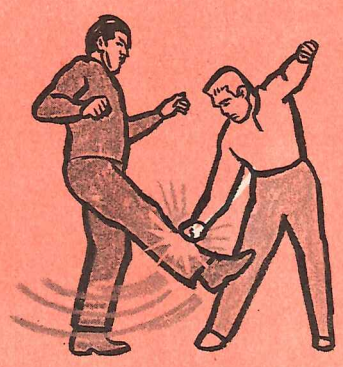


**S'il essaye sur vous un coup de Savate, utilisez le blocage des bras croisés.** Dans la rue, un attaquant bondit vers vous et veut vous faire le coup du faneur pour, ensuite, lancer un furieux coup vers votre bas-ventre. S'il vous touche vous êtes fichu. Vous n'avez plus le temps d'essayer quelque chose et de toute manière vous êtes groggy. Croisez vos bras devant vous et attrapez le coup destructeur sur vos poignets. La force de son coup amène sa cheville jusque contre vos coudes, mais la il est stoppé Vous agrippez son pied, des deux mains, et c'est vous qui lui donnez un coup entre les jambes, pendant que vous maintenez en l'air son pied frappeur.

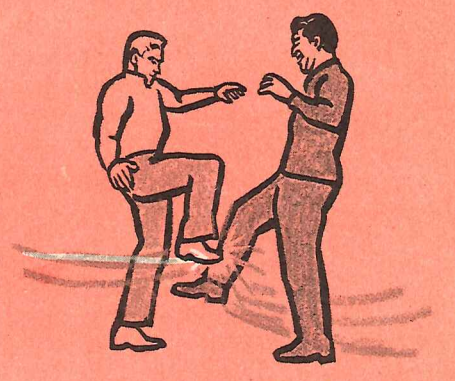
**Stoppez le net avec cet "agrippage et tirage".** Ce coup peut paraître simple, cependant il est un des coups de contrage des plus efficaces qui soient. Votre attaquant essaye de vous cogner à fond. Il décroche un coup irrégulier qui peut vous mutiler pour la vie. Vous l'attendez, vous agrippez son pied dès qu'il s'élève et vous tirez de toute votre force dans la direction de son coup. Son propre mouvement ajouté au vôtre, soulèvera directement du sol votre assaillant et le lancera, sur le dos ou sur la tête, au sol comme s'il était une tonne de briques.



**Stoppez son attaque de Savate en vous lançant, pieds en avant, sur ses jambes.** Quand votre attaquant commence à frapper ses coups mortels contre vous, vous devez agir comme un éclair fulgurant en vous lançant, pieds en avant, contre ses jambes. Cette tactique est souvent pratiquée dans un jeu de base-balle. Si vous cognez un de ses pieds, ou les deux, son coup est stoppé avant qu'il ne démarre, et il ira s'écraser au sol. Si son pied qui frappe est déjà en mouvement, il rencontrera le vide et il vous ratera car vous aurez glissé en dessous de lui. Au moment où vous cognez son pied restant au sol, l'assaillant déséquilibré se flanquera au sol.



**Maitrisez son coup en frappant son tibia avec les jointures de vos doigts.** L'attaquant qui essaye de cogner vos régions basses avec des souliers cloutés, cherche à vous mettre en pièces. Tendez une main, poing fermé et les jointures vers le bas. Cognez ainsi son sensible tibia. Son coup soulève peut être votre main mais pas votre bras qui le vrille comme un outil de fer. Naturellement vous avez dégagé votre corps de la direction de son coup. Si, incidemment, vous avez en mains un morceau de tuyau utilisez le à la place de vos jointures. Soyez certain qu'il n'essayera plus de vous cogner.



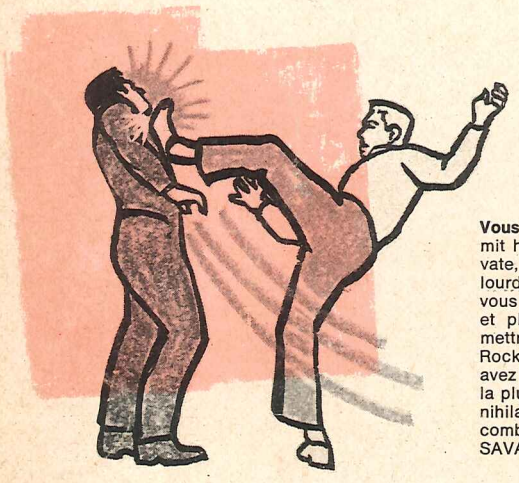
**Maitrisez son coup par l'un des vôtres.** Quand votre assaillant lance un coup furieux, vous devez tourner sur le côté, soulevez votre pied contre son tibia ascendant. La force de son coup, combinée avec la force du vôtre, lui donnera l'impression d'un choc de marteau-pilon et paralysera momentanément sa jambe a moins qu'il ne lui casse le tibia. Quoi qu'il en soit vous devez poursuivre immédiatement votre avantage de surprise et en finir avec lui par un autre coup, ou l'une des tactiques de commando que vous apprendrez à la leçon No 10.

**Entourez vos bras autour de la jambe de votre adversaire pour le renverser.** Votre assaillant lance un furieux coup. Vous reculez un peu et vous tournez sur le côté. Vous passez votre bras gauche au dessus et votre bras droit en dessous de sa jambe et vous faites un pas vers lui. La force de son coup est absorbée par vos bras. Sa jambe est donc serrée dans vos bras qui l'encerclent. Soulevez cette jambe et cognez lui la jambe encore posée au sol, par un coup fauchant de votre pied gauche contre son talon. Si vous cognez son tendon d'Achille, tant mieux, car vous pouvez le blesser et le flanquer au sol, sur le dos ou sur la tête.

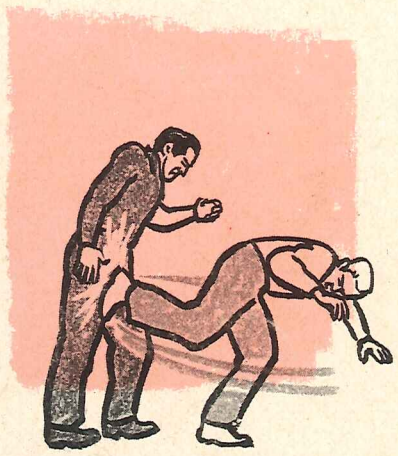
**Dirigez son coup en dessous de votre aisselle.** Si vous n'avez pas le temps d'appliquer un autre contrage, vous pouvez vous pencher un peu, vers la gauche ou la droite, et laisser courir le violent coup de votre assaillant le long de votre corps jusque sous votre aisselle. Accrochez alors votre bras à sa jambe, soulevez et maintenez la ainsi pendant que vous rendez à votre assaillant la monnaie de sa pièce par un de vos coups de Savate. Ou, si vous préférez, abattez le avec une prise de Karate comme vous en apprendrez dans la leçon No 11. Appliquez ces tactiques si les conditions sont meilleures, que pour les centaines de tactiques déjà apprises et que vous allez, bientôt, apprendre dans mes prochaines leçons de Self-Défense dévastatrice.

# Dans cette leçon vitale vous venez d'apprendre

# les explosifs secrets de coups mortels

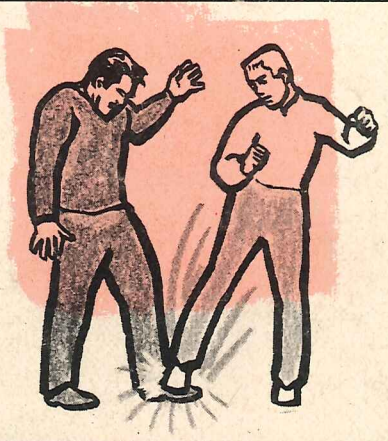


**Vous avez appris comment** un petit français mit hors de combat, par un seul coup de Savate, le plus dur et plus rude lutteur poids lourd professionnel de tous les temps. Je vous ai appris le même secret dévastateur et plus de cent autres vous permettant de mettre hors de combat en un clin d'œil un Rocky Marciano ou un Jack Dempsey. Vous avez tout appris au sujet de la plus étrange, la plus supérieure, la plus violente forme d'annihilation humaine ayant jamais existée : le combat de pieds des bas-fonds français... la SAVATE.



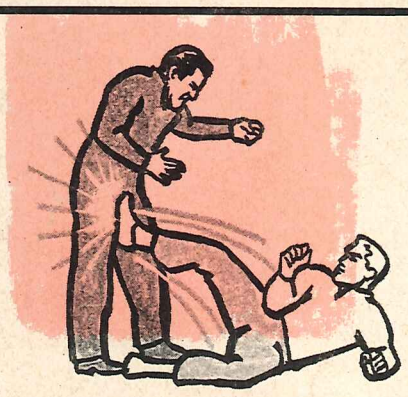
**Je vous ai entretenu** des centaines d'anciennes méthodes et tactiques de combats de pieds développées par les féroces guerriers orientaux du Tibet. Je vous ai dévoilé les tactiques de "frappe pour brisage d'os" qui étaient pratiquées depuis les premiers âges par les Aborigènes Australiens. Je vous ai montré les enfoncements par pied, les coups par pied, et les tactiques de combat de pieds développées à travers le monde depuis l'antiquité. Des centaines de moyens de destruction humaine, par l'usage des membres inférieurs de l'homme, étaient condensés dans cette seule et furieuse leçon défensive.

**Vous avez appris à frapper** pour causer le plus de mal possible. Je vous ai montré les points les plus vulnérables, les plus sensibles et les plus faibles du corps de votre assaillant, afin que vous connaissiez comment le combattre à la vitesse de l'éclair avant que le coup ne vous atteigne. Vous avez aussi appris comment protéger les mêmes régions sensibles de votre corps si votre assaillant essaye d'utiliser ses souliers contre vous. Vous avez appris tous les importants muscles de frappe que possède votre remarquable corps et comment les utiliser pour faire de vous un maître combattant de pieds en Self-Défense.



**Je vous ai montré** tout ce que vous avez besoin de connaître au sujet des coups médians, des coups hauts et des coups bas. Vous avez appris les pivotages de pointe, de pied et de talons essentiels, et comment frapper, avec une force destructive, de toutes les positions de base de combat. Je vous ai donné nombre de grands exercices de renforcement des muscles afin d'obtenir dans vos jambes la puissance de frappe d'un Kangourou et celle d'une mule. Je vous ai donné des exercices de jambes pour acquérir vitesse, équilibre, endurance, force allongement et flexibilité qui feront de vous le plus efficace combattant de Savate.

**Vous avez appris** toutes les importantes tactiques de frappe utilisées par l'homme durant la longue histoire du combat humain. Je vous ai décrit en détail tous les principaux coups et vous ai donné la pratique des coups sur un sac lourd, un sac léger et la balle pendue. Vous avez tout appris sur les coups de pointe des pieds, des talons, du cou des pieds, de côté, en arrière, du dessous-avant du pied ; des coups en crochet, des coups fauchants, des coups poussants, des coups sur le tibia, des coups sur le genou et un tas d'autres encore. Vous avez appris, comment vos deux pieds et vos deux jambes réunis peuvent être utilisés comme armes défensives efficaces.



**Je vous ai montré** toutes les tactiques de savate défensives et offensives importantes que vous devez connaître. Vous avez appris comment vous protéger de toutes les attaques de pied concevables, et que n'importe quel assaillant pourrait essayer de lancer contre vous, que vous soyez debout, assis, agenouillé ou couché à terre. Vous avez aussi, appris tous les coups broyants de Savate, les coups démolissants, paralysants, casseurs d'os, les coups de knock-out et les coups mortels que vous pouvez utiliser contré n'importe quel ennemi assez fou pour vous attaquer. Avec cette grande leçon vous avez fait un autre grand pas de géant, pour devenir l'invincible combattant de Self-Défense Weider comme je vous ai promis que vous le seriez.

## PROCHAINE LEÇON

## Comment vous protéger contre les attaques de vandales

Que pouvez-vous faire si un fou tueur vous attaque avec une batte de base-ball, une barre de fer, un marteau ou une brique ! La prochaine leçon vous apportera la réponse de Self-Défense la plus importante de ce cours. Croyez-moi, les 12 pages pleines d'action de la Leçon No 9 sont remplies de dynamite. Vous apprendrez les centaines de sortes de vandales homicides qui rodent dans les villes, les cités et les pays. Ils sont une menace constante et vous devez savoir comment vous protéger et protéger ceux que vous aimez, contre leurs attaques impitoyables.

Vous apprendrez comment éviter les dangereux coups fourrés, mis sur pied par les membres des gangs dans le but d'abattre (et parfois tuer) des victimes innocentes. Vous apprendrez comment agir avec la charmante jeune femme qui d'un bar essayera de vous attirer dans un guet-apens de son souteneur — qui vous épie par la fenêtre. Le vaurien désire voler votre argent ou de l'ivrogne qui désire vous briser les os dans une allée sombre ou l'équipe de vandales qui vous attaquera de deux trois directions différentes ou la femme provocante qui possède une arme dans son sac à main et sait comment l'utiliser... sur votre tête.

Vous apprendrez aussi — par des gravures et des mots très compréhensibles — les récentes et meilleures méthodes de premiers secours ; comment arrêter une perte de sang veinal ou artériel, que faire s'il y a des os brisés, comment ranimer quelqu'un par la respiration artificielle. Et, vous apprendrez quelles sont les régions vitales de votre corps, ces régions que vous devez apprendre à protéger contre les assauts vicieux des vandales.

**PLUS... 19 MOYENS EPROUVES POUR ABATTRE LE VANDALE QUI BONDIT.**

Quinze minutes après lecture de cette leçon excitante, vous serez en état de doubler votre efficacité comme combattant de Self-Défense Weider. Vous allez apprendre comment contre-attaquer un vandale armé d'un gourdin, et... comment retourner sa propre arme contre lui, comment l'abattre par un des coups que vous apprendrez aisément. Vous apprendrez des méthodes de combat "top secret" jamais révélées auparavant — méthodes qui figurent dans les documents top-secret militaires du monde. Au moment où vous aurez terminé cette leçon No 9, je puis garantir que vous serez capable de vous défendre contre toutes les attaques concevables du type briseur d'os, briseur de crâne, ou vandale meurtrier, et toutes sortes d'attaques dont vous pourriez être la victime. Donc pour la prochaine leçon, apprêtez-vous à quelque chose de "super-spécial".